

CÁC PHONG TRÀO RÈN LUYỆN THÂN THỂ CHẤT CỦA ĐỒNG BÀO VIỆT NAM THEO GƯƠNG BÁC HỒ VĨ ĐẠI

Trương Quốc Uyên⁽¹⁾

Bác Hồ tích cực rèn luyện thân thể từ hồi thiếu niên, thanh niên đến cuối đời. Người là gương sáng cho đồng bào Việt Nam noi theo tập luyện. Từ đầu thập niên 60 thế kỷ XX đến nay đã có 9 phong trào rèn luyện thân thể vì “Dân cường quốc thịnh” ở nước ta, trong đó 4 phong trào rèn luyện thân thể của đồng bào Việt Nam theo gương Bác Hồ vĩ đại.

Phong trào rèn luyện thân thể của đồng bào ta theo gương Bác Hồ vĩ đại nhằm mục đích thực hiện “*Dân cường, quốc thịnh*”. Sau đây là những phong trào rèn luyện thân thể của đồng bào theo gương Bác Hồ vĩ đại được nhiều người tham gia tập luyện thường xuyên.

1. Phong trào rèn luyện thân thể của đồng bào các dân tộc Tày và Mán xã Kim Sơn theo gương Bác Hồ vĩ đại

Những năm đầu thập niên 60 của thế kỷ XX, xã Kim Sơn ở miền núi thuộc tỉnh Yên Bái (xã Kim Sơn hiện nay thuộc tỉnh Lào Cai) là khu vực sinh sống của nhiều đồng bào các dân tộc. Cuối năm 1961, cán bộ Ban Thể dục thể thao tỉnh Yên Bái đến xã này tuyên truyền về tính tích cực thường xuyên rèn luyện thân thể của Bác Hồ. Một tuần sau, cán bộ Ban Thể dục thể thao tỉnh Yên Bái và các đồng chí lãnh đạo xã Kim Sơn tiến hành phát động phong trào rèn luyện thân thể cho đồng bào Tày và Mán theo gương Bác Hồ vĩ đại. Hầu hết các đồng chí lãnh đạo Đảng, chính quyền xã và lãnh đạo các đoàn thể xã Kim Sơn với hàng trăm người dân tích cực tham gia phòng trào này. Họ thường xuyên rèn luyện thân thể sau khi ngủ dậy vào sáng sớm trước khi làm việc, lao động và cuối buổi chiều sau khi lao động về.

Nội dung rèn luyện thân thể: được hướng dẫn viên hướng dẫn, mọi người tập luyện bài Thể dục tám động tác, đi bộ, chạy bền. Thanh niên cả nam và nữ còn tập các môn Bắn cung, Bắn nỏ, Ném còn, Võ cổ truyền. Hai thôn Vàn A và Vàn B, mỗi thôn thành lập một đội bóng đá thanh niên, tập luyện và giao hữu với nhau rất sôi nổi.

Đồng bào dân tộc Mán ở lưng núi cao chỉ có

điều kiện tập bài Thể dục tám động tác trước sân nhà do không có sân bãi để tập các môn TDTT khác. Một số thanh niên dân tộc Mán xuống thôn Vàn A và thôn Vàn B tập đá bóng và các môn thể thao khác vào cuối buổi chiều.

Phong trào rèn luyện thân thể của đồng bào các dân tộc Tày và Mán xã Kim Sơn theo gương Bác Hồ vĩ đại khá sôi nổi. Đây là phong trào rèn luyện thân thể đầu tiên ở miền núi Việt Nam theo gương Bác Hồ vĩ đại. Cuối năm 1963, Thủ tướng Chính phủ Việt Nam đã tặng bằng khen cho phong trào rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại của xã Kim Sơn. Lãnh đạo Ban Thể dục thể thao nhiều tỉnh miền núi ở miền Bắc nước ta đã đến tham gia và học tập phong trào rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại của đồng bào các dân tộc Tày và Mán xã Kim Sơn.

2. Đầu năm 1970, Tổng Công đoàn Việt Nam phát động phong trào “Rèn luyện thân thể theo gương sáng ngời của Bác Hồ”.

Từ sau ngày phát động, hầu hết cán bộ viên chức trong các cơ quan các cấp, công nhân trong các xí nghiệp, nhà máy toàn miền Bắc Việt Nam tham gia phong trào “Rèn luyện thân thể theo tám gương sáng ngời của Bác Hồ” do Tổng Công đoàn Việt Nam phát động. Nội dung rèn luyện thân thể của phong trào này gồm có: Tập bài Thể dục tám động tác vào buổi sáng sau khi ngủ dậy và giữa buổi làm việc, lao động; Đi bộ, Chạy bền, thanh niên tập thêm Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng đá.

Phong trào “Rèn luyện thân thể theo tám gương sáng ngời của Bác Hồ” đến cuối thế kỷ XX kết thúc. Tuy nhiên các cán bộ, viên chức trong cơ quan các cấp vẫn tiếp tục tập bài Thể dục tám động tác giữa buổi làm việc.

⁽¹⁾Nhà nghiên cứu Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



Bóng chuyền, Ném còn, Bắn nỏ, Võ cổ truyền... là các môn thể thao được người dân yêu thích

3. Các ông/bà ở thành phố Hà Đông, Hà Nội tổ chức phát động phong trào “Rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”.

Những năm đầu thập niên 90 của thế kỷ XX, các ông/bà tuổi đều hơn 70 ở thành phố Hà Đông, Hà Nội đã tổ chức phong trào “Rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”. Tất cả có gần 70 ông bà tham gia, họ rất tích cực tập luyện bài Thể dục tám động tác, đi bộ, chạy bền vào sáng sớm sau khi ngủ dậy.

Vài tuần sau “Phong trào rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” của các ông/bà có nhiều người cả nam và nữ tuổi trung niên cũng tham gia phong trào này, họ tập luyện khá sôi nổi cùng với các ông/bà cao tuổi. Phong trào này tồn tại đến năm 2000 mới chấm dứt.

4. Phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”.

Năm 2000, nhân dịp kỷ niệm Ngày Thể thao Việt Nam 27 tháng 03, Ngành Thể dục thể thao phát động phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”. Sau khi phát động phong trào này vài ngày, nhân dân Việt Nam cả ba miền Bắc, Trung, Nam tích cực rèn luyện thân thể vui khỏe, ngày càng đông đảo trẻ, già, trai, gái tham gia. Tính đến cuối năm 2023,

có hàng chục triệu người tích cực rèn luyện thân thể thường xuyên theo gương Bác Hồ vĩ đại. Hiện nay phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” không ngừng phát triển với đông đảo người tập luyện các môn như Thể dục dưỡng sinh, Thái cực quyền, đi bộ, chạy bền, Đá cầu, Cầu lông, Bóng chuyền hơi, Bơi, Quần vợt, một số nơi thanh niên tập luyện và giao hữu Bóng đá. Tổng cục Thể dục thể thao mới bổ sung vào phong trào này một bài thể dục “Khỏe vì nước” áp dụng cho người cao tuổi cả nước. Phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” sẽ tồn tại và phát triển lâu dài.

Trên đây là những phong trào rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại của nhân dân ta đã và đang góp phần nâng cao chất lượng dân số Việt Nam. Những phong trào đó thực chất là vì dân vì nước.

Tài liệu tham khảo

1. *Bác Hồ với thể dục thể thao Việt Nam (1995)*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. *Văn hóa thể chất Hồ Chí Minh (2012)*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. *Lịch sử thể dục thể thao Việt Nam (2018)*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Các phong trào rèn luyện thể chất của đồng bào Việt Nam theo gương Bác Hồ vĩ đại

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao trong thời kỳ phát triển mới của đất nước

10. Nguyễn Hoàng Minh Thuận

Đào tạo sinh viên sư phạm ngành Giáo dục thể chất: Góc nhìn từ mô hình TPACK

BÀI BÁO KHOA HỌC**16. Nguyễn Văn Phúc**

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thương tích trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc

Định hướng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ giai đoạn 2025-2030

23. Phạm Việt Hùng

Mô hình đào tạo nguồn kế cận thể thao thành tích cao của một số nước trên thế giới và bài học đối với thể thao Việt Nam

29. Phonesooksin TESO; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng các yếu tố chủ quan đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học quốc gia Lào

33. Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hữu Thành Thái

Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng phong trào tập luyện Dân vũ thể thao của người cao tuổi trên địa bàn quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

38. Nguyễn Đức Thành

Năng lực tính toán của sinh viên các lớp Cờ vua sau ứng dụng các dạng bài tập phối hợp chiến thuật

42. Nguyễn Văn Hòa; Ngô Thị Thúy Nga

Giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn Thể dục cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

48. Nguyễn Ngọc Nga; Cung Đức Liêm; Nguyễn Trương Phương Uyên

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên ngành Quản trị kinh doanh Trường Đại học Tài chính – Marketing

52. Nguyễn Thị Diệp Ly; Dương Thái Bình

Lựa chọn và ứng dụng bài tập thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

56. Lê Thị Thanh Thủy; Nguyễn Như Phúc

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc dạy và học bơi ếch của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1 – Sơn Tây – Hà Nội

62. Nguyễn Đức Thịnh

Hiệu quả ứng dụng bài tập đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

66. Bùi Danh Tuyên

Xác định nguy cơ chấn thương trong hoạt động tập luyện của các vận động viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công Nghệ Đông Á

70. Phạm Việt Hùng; Nguyễn Thị Thu Quyết

Thực trạng hiệu quả tuyển chọn vận động viên môn Cử tạ tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển quốc gia Việt Nam

73. Kolakot Simuongsong

Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 - 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**76. Minh Đức**

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 1965-1975

78. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Đông

Bài tập phát triển cơ tay, ngực với tạ đôi

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Physical training movements of Vietnamese people following the example of great Uncle Ho

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Training human resources for physical education and sports in the new development period of the country

10. Nguyen Hoang Minh Thuan

Training of Physical Education Pedagogical Students: Perspective from the TPACK Model

ARTICLES

16. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to reduce injury risks in sports activities in Vietnam

19. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc

Orientation for developing adventure sports in the Northern Midlands and Mountains in the period 2025-2030

23. Pham Viet Hung

Models of training high-performance sports successors in some countries around the world and lessons for Vietnamese sports

29. Phonesooksin TESO; Dinh Thi Mai Anh

Current status of subjective factors ensuring the quality of extracurricular sports activities of students at the National University of Laos

33. Dinh Khanh Thu; Nguyen Huu Thanh Thai

Assessment of the current status of the folk dance and sports movement of the elderly in Long Bien District, Hanoi City

38. Nguyen Duc Thanh

Evaluation of the computational ability of chess students after applying tactical coordination exercises

42. Nguyen Van Hoa; Ngo Thi Thuy Nga

Solutions to improve the quality of teaching physical education for students of Physical Education at Bac Ninh University of Physical Education and Sports

48. Nguyen Ngoc Nga; Cung Duc Liem; Nguyen Truong Phuong Uyen

Current situation and causes affecting the general physical fitness level of female students majoring in Business Administration at the University of Finance - Marketing

52. Nguyen Thi Diep Ly; Duong Thai Binh

Selection and application of aerobic exercises to develop general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hong Duc University

56. Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Nhu Phuc

Current status of factors affecting teaching and learning frog swimming of students of Army Officer School 1 - Son Tay - Hanoi

62. Nguyen Duc Thinh

Effective application of exercises to improve the efficiency of fast front smash at position number 3 for male students of the Volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology

66. Bui Danh Tuyen

Identifying the risk of injury during training activities of athletes of the Basketball Team of Dong A University of Technology

70. Pham Viet Hung; Nguyen Thi Thu Quyet

Current status of effective selection of weightlifting athlete at Vietnam Youth Team and National Team

73. Kolakot Simuongsong

Choosing a system of strength development exercises for male Taekwondo athletes in the competition (Kyorugi) age group of 14-17 in the Lao People's Democratic Republic

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

76. Minh Duc

Construction and development of Bac Ninh Sports University in the period 1965-1975

78. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Dong

Exercises to develop arm and chest muscles with dumbbells

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 5 -2024
(83)

